

اداریہ

ہمارے شہر لاہور کے ایک نہایت عالم و فاضل کاروباری ڈاکٹر صاحب عرصہ دراز سے اپنے دودھ پیتے مریضوں کو دودھ کے معروضی نقصانات سے حسب توفیق آگاہ کرتے چلے آ رہے ہیں۔ بلکہ ایک دفعہ تو حد کر گئے اور جھوم گئے کہ اسیروں سے جوش خطابت میں یہاں تک فرما گئے کہ آپ کی روزانہ ضرورت صرف ایک کپ دودھ ہے۔ لیکن اگر آپ کبیر کھالیں تو ایک کپ الاؤنس سے کبیر میں ملایا گیا دودھ منہا کر لیں۔ اگر مٹھائی کھالیں یا بیکری کی دیگر مصنوعات تو مزید منہا کر لیں اور اگر دہی پنیر وغیرہ استعمال کر رہے ہوں تو ایک کپ الاؤنس سے مزید منہا کر لیں اور اگر..... اس پر ہمارے دوست چپ نہ سکے اور چپکے سے ہمارے کان میں کہنے لگے یوں تو اچھا خاصہ دودھ اپنے پاس سے ڈالنا پڑ جائے گا.....؟

ہوسکتا ہے آپ اس واقعہ کو دیگر پڑھے لکھوں کی طرح لطیفہ سمجھ بیٹھیں لیکن اصل لطیفہ یہ ہے کہ دودھ کی چکنائی جو صحت دوست نہیں ہے اس کو منع کرنے کی بجائے دودھ ہی کو سرے سے منع کر دیا جائے۔ ہمارے جسم کا ڈھا ڈھا بنانے اور پھر تمام ہمارے بوجھ کو اٹھانے پھرنے کا کمال ایک معدن کیمیا ہے اسے کیمیا کا اصل منبع دودھ ہے۔ جس کا ازمنہ قدیم سے لے کر جدید ترین امریکن ادارے ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ تک نے بیک زبان اعتراف کیا ہے۔ علاوہ ازیں یہی ہمارے عضلاتی نظام کا بادشاہ اور جوانی برقرار رکھنے کا ضامن بھی ہے۔ لہذا بائٹ لائن یہ ہے کہ دودھ ضرور پیئیں۔ صبح وشام پیئیں حسب ذائقہ گرم و سرد پیئیں لیکن صرف چکنائی اتار کر بلکہ دوبا ملائی اتار کر ویسے اب مارکیٹ میں ایسا دودھ میسر بھی ہے۔ اب رہی شکر کی بات.... تو یہ حقیقت اب ڈھکی چھپی نہیں رہی کہ چینی بالکل دیک کی طرح ہمارے جسم کو اندر سے چاٹ جاتی ہے اور پھر کئی سالوں بعد ایک دھماکہ جیسا کہ یاد آ رہا ہے اور اللہ کا بنایا خوبصورت انسان دل کے دورے شریان پھٹنے، کینسر یا دیگر موذی امراض کے ہاتھوں ”تہ نشین“ ہو جاتا ہے۔ بقول ڈیل کارنیگی ”مٹھے بول میں جادو ہے۔ لیکن بقول جدید تحقیق کے میٹھی شکر و چینی بذات خود ہر ہے۔ ہم پھلے سے زبان کے پٹھارے لینے کیلئے اللہ کی پیدا کردہ نعمتوں سے تیر و شکر ہوتے رہیں لیکن خیال رہے کہ شیر تو بغیر چکنائی والا اور شکر صرف وہ جو دودھ اور پھلوں میں قدرتی طور پر موجود ہے۔ وگرنہ ہمارا بیماریوں سے شیر و شکر ہونا لازم ٹھہرے گا۔ واللہ اعلم بالصواب

گوشت خورگی سے گریز.....؟

تحقیق و تلخیص: ایس ایم فائق

سرخ گوشت کے بارے میں جھپٹے میں برس کی تحقیقات کے نتیجے میں احتیاط کے تقاضے کو مدنظر رکھتے ہوئے اصرار کیا جا رہا ہے کہ اس سے پرہیز بہتر ہے کیونکہ اس کے ریشوں میں چھٹی ہوئی چکنائی سیر شدہ ہوتی ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی اشد مشکل کام ہے۔ گویا زور اس چکنائی پر ہے نہ کہ بذات خود گوشت کے ریشوں پر۔ کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت سے مکمل پرہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں چھپے غذائی نژاد سے پھر استفادہ بھی نہیں کیا جاسکے گا جو خصوصی طور پر بچوں کی صحت آئندہ نشوونما اور مستقبل میں ان کی ذہانت IQ کے حوالے سے خاصا اہم ہے۔ پرانے وقتوں سے سرخ گوشت کے استعمال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔ لہذا اس اہم غذائی جزو کی دسترخوان سے مکمل غیر موجودگی کے کچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شمار دوست، بیکٹیریا کی موجودگی کے باعث مختلف قسم کی غذاؤں کو ہضم کرنا بھی ہے۔ اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کو ہضم کرنے والے دوست، بیکٹیریا بے کاری کے باعث تخریب کاری پر اتر سکتے ہیں۔ لہذا اچھا بھلا شخص بھی بیمار پڑ سکتا ہے۔ گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعمال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کردار کا ایک مثبت پہلو ان محققین نے یہ اجاگر کیا ہے کہ اس سے خون کو فولاد، ہڈیوں کو وٹامن اور جسم کو پروٹینز اور روغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچپن و جوانی میں انسانی بڑھوتری کے علاوہ عالم پیری (بڑھاپا) میں پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا شدہ کمی دور کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ یہی صحت کا ضامن ہے نہ تو یہ ہو کہ سرخ گوشت کے بے حد استعمال سے بعد میں چھتتا و دل کے امراض اور یورک ایسڈ کی شکل

The Health Benefits of Green Tea

www.ediet.com

There few drinks with as many important health benefits as green tea, and the Chinese have long known about the many benefits of this exciting foodstuff. The Chinese have been using green tea in traditional medicine to treat problems ranging from headaches and insomnia to depression and stomach aches.

Modern research
Research done by modern scientists has backed up the traditional benefits of green tea, with many studies, both in Asia and the West, finding solid evidence of the many health benefits associated with drinking green tea on a regular basis. On often cited study showed a sixty percent decreased in the risk of esophageal cancer in Chinese men and women who drank green tea on a regular basis. The study concluded that a compound in green tea served to inhibit the growth of cancer cells.

In addition, other research seems to indicate that green tea has the ability to lower both total cholesterol levels and the ratio of good cholesterol (HDL) to bad cholesterol (LDL).

Some of the many conditions for which green tea is thought to be effective include cancer, high cholesterol levels, high blood pressure, rheumatoid arthritis, cardiovascular problems, infections and lowered immune system function.

The power of green tea
The secret to the power of green tea is thought to lie in the fact that it is so high in polyphenols. The most significant of these ingredients is thought to be epigallocatechin gallate (EGCG).

Editorial

Use-it-or-lose-it

Harvard Heart Letter of June 2005 addresses the males and conveys messages of each decade. For example its messages for the men at 40s and 50s are interesting and support our viewpoint. Obesity actually starts to happen early in life, but by middle age the average guy has indeed acquired the round belly. Men become overweight or obese. Aesthetics aside, it's a major health hazard: Excess body fat increases the risk of heart disease, hypertension, stroke, diabetes, arthritis, and cancer. If there were a quick fix, we'd all be thin. But there is a slow fix: diet and exercise. Real men eat vegetables, fruit, whole grains, and fish. They can have some meat and potatoes too, but the less the better. Calories count; for men who need to reduce. Exercise counts, too. You don't have to run a marathon to control your weight and improve your health, but you do have to walk for at least 30 minutes a day. Other forms of moderate exercise will do just as well, as long as you do it. A lack of exercise and obesity are responsible for about countless preventable deaths around the globe each year. That's nearly as many as smoking, but the burden of sedentary living and obesity get much less attention.

It's another message that men should hear early on, but by 50 it becomes urgent. At 50, you'll need to talk to a doctor about how you should be screened for heart problems, and the more controversial question of prostate cancer screening. If you haven't had your blood pressure, cholesterol, and blood sugar checked at regular intervals, you should surely do so now. The same is true for your eyes. Screening tests and good health habits are essential, but men must also listen to their bodies and report sounds of discord to their doctors. Most don't; a major survey by the Commonwealth Fund reported that 25% of men said they would handle worries about health by waiting as long as possible before seeking help; just 18% said they would seek care as soon as possible.

Physicians and nutritionists can help if you let them.



Ingredients found in red wine.
What makes green tea so special?
While green tea, oolong tea and black tea are all made from the leaves of the camellia sinensis plant, green tea is different in the way it is processed. The leaves of green tea are steamed, which helps to prevent the oxidation of the important EGCG compound. Black tea and oolong tea, on the other hand, are made from leaves that are fermented, and this means that the EGCG they contain is converted to other, less effective, disease fighting chemicals.

In addition to its many traditional health benefits, there is even evidence that green tea can be helpful when trying to lose weight. One study found that those who consumed a combination of green tea extract and caffeine burned a higher number of calories than those only taking caffeine.

لا پرواہی کا عنصر نمایاں ہو جاتا ہے نیز ان میں نفرت کا رجحان بھی زور پکڑ جاتا ہے۔ جہاں تک خون میں فولاد کی کمی کا تعلق ہے تو ایسا ان بچوں میں ہی ہوسکتا ہے جن کی مائیں ان کو پیدائش کے بعد یا تو بالکل اپنا دودھ نہیں پلاتیں یا کچھ عرصہ پلا کر ڈبے کے حوالے کر دیتی ہیں۔ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق برطانیہ میں اکثر مائیں اس حقیقت سے بے خبر پائی گئیں چہ جائے کہ پاکستان میں والدین کتنا جانتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ خود لگا لیں۔ کچھ والدین یہ کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کی خوراک میں چھٹی مرغ یا دیگر گوشت شامل رکھیں۔ جو مائیں ان معاملات پر توجہ دیتی ہیں وہ یقیناً بچے کو زیادہ عرصہ اپنا دودھ بھی پلاتی ہیں۔ اور یہی عقل کے فیصلے ہیں۔ کیونکہ ہر بچے کو شروع سے چھ ماہ تو خون میں فولاد کی کمی ہرگز نہیں ہونی چاہیے۔ یہ عرصہ ماں کا دودھ اور بعد کا عرصہ گوشت اس کی کو پورا کر سکتے ہیں۔

میں ملے اور نہ ہی وہ ہندوانہ ذہنیت اپنائی جائے جو مغربی پروپیگنڈے کے لہادے میں سامنے آ رہی ہے کہ صرف سبزی خور بن کر رہ جائیں اور ازاں بعد خون اور ذہانت میں کمی کا شکار ہو جائیں۔ بس توازن ہی بہترین اصول ہے۔ اپنی روزمرہ خوراک خصوصی طور پر بچوں، نوجوان لڑکیوں اور بوڑھوں کی خوراک میں سفید گوشت کے ساتھ ساتھ سرخ گوشت کی انتہائی مناسب مقدار کو بھی شامل رکھیں تاکہ ہماری صحت کا توازن بھی درست رہے۔ لندن میں بچوں کی خوراک کے حوالے سے منعقدہ کانفرنس میں مقالہ نگار اس بات پر متفق ہیں کہ بچوں میں فولاد کی جسمانی کمی گوشت کو ترک کر دینے سے ہوتی ہے۔ ایسے بچے جو شروع سے گوشت نہیں کھاتے تھے ان کا آئی کیو لیول دوسروں کی نسبت بہت کم پایا گیا ہے۔ لہذا بچوں کی ذہانت میں کمی واقع ہونے لگی ہے۔ وہ سست پڑ سکتے ہیں۔ ان میں

Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tannins, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.

Are You Getting Enough Calcium?

Harvard School of Health, USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day, and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and it accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body, a full 99%, is concentrated in the bones and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body tissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus, magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the

the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D, which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

Milk in a Healthy Diet

While many other foods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from *Garcinia mangostana*, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help protect your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

not in this way we burn the fatty acids it contains. Please tell me how to cook fish so that acids remain in tact. Also please inform whether "Seven Seas Cod Liver Oil" available at drug stores lowers the cholesterol or it is only Vitamin A & D. (Homeo Physician, Naveed ur Rahman, Lahore)
A Thanks fr taking interest in 'Dietcare'. You are right that flaxseed contains omega-3 but our article was speaking about animal sources of omega-3. As per policy of

'Dietcare' only authentic and published research is picked up, so unfortunately no such matter we could see about our local fish. Cooking methods are always as important as the profile of food nutrients. Regarding 'seven seas capsules' they contain mostly processed mix fish oils, hence we are doubtful about the presence of omega-3 or 6 fatty acids. You will receive regularly the future issues of 'Dietcare'.
 →→→→

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں لگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تجزیات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

شعور صحت

تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ روزانہ 8-10 گلاس پانی پینے سے کمر اور جوڑوں کے درد میں 80% کمی کی جاسکتی ہے۔ جسم انسانی میں 2% پانی کی کمی سے ایچ اےک بھول جانا (Short term memory) کمپیوٹر سکرین پر یا تھر پر نظر کا مرکوز نہ ہونا جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ روزانہ 5 گلاس پانی پینے سے قیوں کے کینسر کے امکانات 45 فیصد کم، چھاتی کے کینسر کے خطرات 79 فیصد اور مثانہ کے کینسر کے خطرات 50 فیصد تک کم کئے جاسکتے ہیں۔

اچھا ناشتہ صحت کیلئے ضروری

اچھا ناشتہ کرنے سے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے

تحقیق و تلخیص: ایس ایم فائق

مشرقی معاشرے کی مشہور کہاوت ہے کہ ”جو ناشتہ نہیں کرتا ذہین نہیں ہوتا“۔ اسی طرح کی مغربی کہاوت ہے کہ ”ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے“۔ محاروں اور کھادوں کی اہمیت سے قطع نظر قدیم سے لے کر جدید معالجین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پرکتہ نظر ایک جیسا ہے آئیں دیکھیں کہ ایسا کیوں ہے؟

اچھی شروعات

رات بھر کا فاقہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کو محض ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کا سٹارٹ ملتا ہے۔ مگر اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ منتخب کرتے ہیں۔ اگر تو ہمارے ناشتے میں ایسی غذائیں شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر نہیں آہستہ آہستہ حرارت یعنی توانائی مہیا کریں تو اس طرح ہم دوپہر تک کیلئے بھوک کے ہاتھوں پریشان نہیں ہوں گے اور نہایت آسانی سے بساخروری (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچالیں گے۔ ایسی غذاؤں میں عموماً سالم دانے (Whole grain) اور پھل شامل ہیں۔ کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی مصدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ صبح کا ناشتہ

چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھر اور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو باقی دن میں جو چیز سامنے آئے اس کو کھا کر پورا کرتے ہیں۔ ان اوٹ پٹانگ غذاؤں میں عموماً غیر صحت مند کھانے یعنی زیادہ تر بازاری چیزیں کہ جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ توانائی ہوتی ہے شامل ہوتی ہیں۔ اچھے ناشتے سے دن کی شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہے کہ اس سے ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ہمیں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ بے حد ضروری ہے بعض لوگ اچھے ناشتے سے مراد ایسا ناشتہ لے لیتے ہیں کہ جس میں پیٹھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر تو ناشتے میں مٹھاس پھلوں وغیرہ سے حاصل ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اگر اس میں چینی، گڑ یا دیگر مصفا ٹیٹھے (Refined sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ ہو جائیگا۔ مصفا مٹھاس میں سے ضروری غذائی اجزاء کی بے حد قلت ہوتی ہے۔ لہذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بڑھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے

مگر مچھ کا بطور خوراک استعمال

دنیا کے مختلف ممالک مثلاً آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، جنوبی افریقہ اور دیگر ممالک میں مگر مچھ کو مریوں کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان ممالک کے خیال میں ان کا سفید گوشت اور اس میں شامل غذائیت انہیں ایک روایتی ذائقہ فراہم کرتی ہے۔ اس کا کولیسٹرول کا کیول دوسرے گوشت سے ذرا زیادہ ہے۔ مگر مچھ سے حاصل ہونے والے تیل اور گوشت کے ذائقے کو ان ممالک میں بہت عمدہ خیال کیا جاتا ہے۔

آتے جسم کے اندرونی نظام کو خاصہ بگاڑ دیتی ہے۔ اس طرح ہم تھوڑے ہی وقت کے بعد اپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور مزید براں ہم میں دوپہر کے کھانے کا انتظار کر سکی بھی سکت نہیں رہتی۔ پس ایک اچھے صحت بخش اور متوازن لیکن سیر حاصل ناشتے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء (روٹی وغیرہ)، تازہ پھل، ہلکا سا سائٹن اور دہی کی ایک پیالی شامل ہوں، دہی میں چینی نہ ملائی جائے۔

چند تجاویز

- 1۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ لیا جائے اور ممکن ہو تو فرنیٹ وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو کس کر کے یا الگ الگ انڈے کے آلیٹ میں ملا لیا جائے۔
- 2۔ انتہائی کم چکنائی والے دہی میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔
- 3۔ دہی کی جگہ چکنائی نکلا دودھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- 4۔ ناشتے میں روٹی لی جاسکتی ہے لیکن نان، پراٹھے و پوری وغیرہ سے پرہیز کی جائے۔
- 5۔ مچھ کے فالٹو حصوں کے کلے وغیرہ سفیال کر رکھ لئے جائیں اور ان کو پیچر اور سادہ روٹی یا براؤن بریڈ کے سلائس کے ساتھ لیا جائے۔
- 6۔ گندم کے چوکڑے اور صاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

ایڈیٹر کے نام

سزور شیدا ختر (کوئٹہ)

جواب: چونکہ آپ نے سابقہ ہسٹری نہیں لکھی۔ اس لئے گمان ہے کہ یا تو آپ نے ماضی میں چھوٹی آنت کے اوپر ہی حصے کو اپریشن کرایا ہوگا کہ جو دنا من B12 کے خون میں انجی اےب کی نمایاں جگہ ہے۔ یہ دنا من معدے سے بھی انجی اےب کرتا ہے لیکن محدود سطح پر اگر ایسا نہیں ہے تو دیگر وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ کے معدے میں تیزابیت ہے جو بسا اوقات چھوٹی آنت کے دوسرے حصے یعنی (Ileum) تک پہنچ کر قدرتی طور پر بننے والے Intrinsic Factor Complex میں گڑ بڑ کرتی ہے جس کے سبب دنا من B12 اس کمپلیکس کے ساتھ جڑ نہیں پاتا پس خون میں جڑ نہیں ہو پاتا۔ مندرجہ بالا دونوں صورتوں میں B12 کے ٹیکے ہی موثر ترین علاج ہیں۔

سوال: ہینا پاشا کے مریضوں کو یں غذائیں یعنی چائیں۔ (محمد عمران بٹ نیشنل بک کالونی لاہور)
 جواب: آپ نے ہینا پاشا کی قسم نہیں لکھی بہر حال مناسب مقدار میں مندرجہ ذیل تقریباً تمام غذائیں ہفتہ وار لیٹی چائیں۔ بکرے اور مرغ کا گوشت، دسی اور بنا پتی گھی کی بجائے کوئٹہ کے چائے، موٹی کھیر، پیٹھی اور پاک پھلوں میں خربوزہ، سمسی، تریبوزہ، کلوی، پیٹھی اور چکورو، لوبیا اور سوس کی پھلیاں، تیز مٹھاسوں کی جگہ بلی کی مرغ، مناسب مقدار میں وقفے وقفے سے صاف پینے کا پانی۔
 سوال: مجھے اکثر ڈاکٹر دنا من B12 کے ٹیکے لگتے ہیں جس کی کمی میں شدید شکار ہوں۔ کیا اس حد تک کمی ہو جاتی ہے؟

Green tea contains antioxidants which help protect your cells and fight free radicals in your body. Plus, research suggests that these antioxidants may help promote heart health. Each tea bag is filled with 100% whole leaf organic tea, and the difference in taste from the teas you're used to is night and day. The flavor and aroma are nothing short of spectacular. These tea bags are sealed in beautiful tins that keep out moisture and light, both of which could degrade the quality of the tea. The tin seals in freshness, and gives you a convenient way to store your teabags.

- Green Tea is delicious, & slightly sweet and can be brewed darker than other teas without affecting the taste.
- Decaf Green Tea gives you the same great taste as the regular green tea, without the caffeine.
- Red Bush (Rooibos) Tea has a rich, deep coppery red color and a smooth, slightly sweet flavor.



Children pay the price for lack of safe water and sanitation

http://www.unicef.org/media/media_36034.html

More than 1.2 billion people have gained access to safe water since 1990, according to Progress for Children: A Report Card on Water and Sanitation, launched by UNICEF.

The report charts progress towards Millennium Development Goal (MDG) # 7 which includes the target of halving the proportion of people without sustainable access to safe drinking water and basic sanitation by 2015. Between 1990 and 2004, global coverage of safe drinking water rose from 78 per cent to 83 per cent. Latin America and the Caribbean and the South Asia regions will meet the drinking water target almost ten years early.

"The progress made to date in increasing the number of people with access to safe water has been impressive," says UNICEF Executive Director Ann M. Veneman. "However, unsafe water and lack of basic

sanitation contribute to the deaths of an estimated 1.5 million children under five each year as a result of diarrhea."

Examining sanitation, the report finds that an estimated 1.2 billion people have gained access to basic sanitation since 1990, with global coverage rising from 49 per cent to 59 per cent. In South Asia, access to improved sanitation more than doubled between 1990 and 2004. In East Asia and the Pacific, the proportion of people with basic sanitation rose from 30 per cent to more than 50 per cent.

"Despite commendable progress, an estimated 425 million children under the age of 18 still do not have access to an improved water supply and over 980 million do not have access to adequate sanitation," says Veneman. "Clean water and sanitation are vital prerequisites for improved nutrition, reductions in child and maternal mortality and the fight against disease."

Improved sanitation facilities could reduce diarrhea-related diseases in young children by more than one-third, says the report. With better hygiene practices, such diseases could be reduced by two thirds. While the world is on track to meet the water target, progress could be impaired if the provision of safe water to the world's poorest communities is not made a priority.

Sanitation is a much greater challenge. Despite significant gains, the world is not on track to meet the MDG target for sanitation. In South Asia, for example, two out of three people still lack basic sanitation. The report further says that the benefits of improved drinking water and sanitation are evident and could be extended to many more of the world's people, if only sufficient resources and resolve were dedicated to the task.



Flaxseed (Alsi)

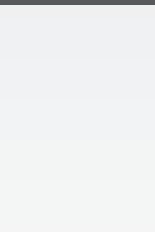
Flax is a health powerhouse, full of omega-3s, lignans, and soluble fiber. These substances bolster your immune and cardiovascular systems and may even help prevent tumor growth and cancer. The natural laxative action in flax helps keep your body running smoothly too. Use ground flaxseed; it provides far more nutritional benefits than does the whole seed which is hard. It is by far the richest source of lignans, which are probable cancer fighters. Flaxseed oil does not contain an appreciable amount of valuable lignans, but it comes packed with omega-3 fats. One tablespoon of ground flaxseed contains about 36 calories.

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجیہ بنتے جا رہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دئے جاسکتے ہیں۔ احرام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہتھیلیوں کے نام اور عربی آیات اس بلین میں نہ چھپائی جائیں تاکہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حسرتی کے ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ مگر نہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سرپرستہ راز ہی آشکار کر رہی ہیں اپنے تئیں کچھ نیا علم پیدا نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)

MEGA Gaining Fuel TABLETS

تھلاں سے ہوشیار رہیں نام لے کر طلب کریں۔
صرف 15 پیسے میں 10 پھوڑوں پر مہمان کی گائی
کمزور جسم کو صحت مند اور پرکشش بنائیں
افراطی کھانے کی عادت
چربی میٹیکل سے طلب کریں۔
چربی میٹیکل سے طلب کریں۔
معدیہ میٹیکل سٹور (کابو)
ارشد ہونے سٹور (ناؤن شپ)
مستحق میٹیکل سٹور اور اسٹور
ڈینٹ میٹیکل سٹور، اسٹور، اسٹور
داؤن میٹیکل سٹور، ریلوے روڈ
Packed & Marketed by:
Nutri Max Pharma
Mob: 0300-9443558, 0321-8450508
Ph: 7633064



ایچھے ناشتے سے مراد یہ ہے کہ گھر کا ناشتہ ہو اور باورچی خانے میں موجود صحت مند غذاؤں سے مل کر بنا ہو یعنی جو، سالم گندم کا دلیہ یا اس کی روٹی، پھلیاں اور چند ایک موسمی پھل چاہے خشک کر کے رکھے ہوں علاوہ ازیں اسی (Flaxseed) کہ جس میں چھلی کی طرز پر اویگا تھری چھنا یاں ہوتی ہیں جیسی کوئی چیز موجود ہو۔ اسی چونکہ ڈاؤن میٹیکل میں کڑوی ہوتی ہے اس لئے اس کو پیس کر دی یا پیسیر میں ملا کر لیا جاسکتا ہے۔

پینے کا صاف پانی

از: یونیسیف نیویارک

کر جاتے ہیں۔ بہر حال 1990 سے 2004 کے درمیان پینے کے محفوظ پانی تک دنیا کے 83 فی صد افراد کی رسائی ہوئی جو قبل ازیں 78 فی صد تھی۔ اسی طرح بنیادی صفائی تک رسائی میں بھی دس فیصد لوگوں کا اضافہ ہوا ہے۔ مشرقی ایشیا اور بحر الکاہل کے ممالک میں شرح 20 فی صد بڑھی ہے۔ لیکن اب بھی ان ممالک کی آدھی آبادی صفائی کی بنیادی سہولتوں سے محروم ہے۔

رپورٹ میں اس بات کا خاص طور پر ذکر ہے کہ پندرہ لاکھ بچوں کی سالانہ ہلاکت میں ایک تہائی کو صرف صاف پانی پینے سے ہی روکا جاسکتا ہے۔ جب کہ مزید ایک تہائی اموات بنیادی صحت و صفائی کی سہولتیں بہم پہنچنے سے روکی جاسکتی ہیں۔ مگر مسئلہ یہ درپیش ہے کہ چار کروڑ بچوں تک صاف پانی پہنچانا اور مزید دس کروڑ بچوں تک صحت کی بنیادی سہولتیں دینا ایک کاردار ہے۔ جو بہت ساری حکومتوں کے لئے ایک مشکل ہدف ہے۔

یونیسیف کی مذکورہ رپورٹ میں یہ اشارہ، وجود ہے کہ لاطینی امریکہ، کیریبین ممالک اور جنوبی ایشیا کے علاقے صاف پانی کی سہولت اپنے ہدف سے دس سال قبل حاصل کر لیں گے۔

یونیسیف پچھلے ساٹھ برس سے دنیا کے 156 ممالک اور علاقوں میں بچوں کی بچپن سے بلوغت تک کی نگرانی کرنے والا سب سے بڑا عالمی ادارہ ہے۔ اس کا کام بچوں کی صحت، غذا، صاف پانی، صفائی اور بنیادی تعلیم کا خیال رکھنے کے علاوہ ان کو تندرست، استحصال اور ایڈز سے بچا کر رکھنا بھی ہے۔ اس عالمی ادارے کی مالی ضروریات حکومتیں، کاروباری ادارے و مختصر حضرات وغیرہ مل کر پوری کرتے ہیں۔ اس ادارے نے حال ہی میں موجودہ ہزارے کے ترقیاتی اہداف (MDG) کے بارے میں پینے کے محفوظ پانی کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ جس میں دنیا میں پینے والے پانی کے بارے میں چند حقائق شائع کئے۔ آئیے ان پر ایک نظر ڈالتے ہیں:

اگرچہ 1990 سے لے کر اب تک ایک ارب بیس کروڑ لوگوں نے دنیا بھر میں پینے کے صاف پانی تک رسائی حاصل کی ہے، مگر اب بھی ہر دس میں سے چار افراد صفائی کی بنیادی سہولیات سے دور ہیں۔ جس کے نتیجے میں ہر سال پندرہ لاکھ بچے پانچ برس کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی ڈائریا سے دنیا سے کوچ

☆ حالت بیماری میں دواؤں کے عجزی بد اثرات میں کی لانا تیز لی غذائیں تجویز کرنا جو دواؤں کی اثر پذیری میں اضافہ کریں۔ تاکہ مریض کے صحت۔ پیسہ۔ درداور امید کا بہترین متبادل مہیا کیا جاسکے۔
☆ حالت تندرستی میں خصوصاً بچپن سے صحت مند غذا، کے تصور کی بنیاد لانا۔
☆ مندرجہ بالا مقاصد کی تکمیل کے لئے عوام الناس (بشمول مریض اور معالج) کو مصدقہ لٹریچر بہم پہنچانا۔ نیز عالمی غذائی تحقیقات کو عالمی شعور کی بیداری کے لئے بڑھاپے

فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر فدرک کا طریقہ کار
فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر جون 1997 میں لاہور میں قائم کیا گیا جس کے اولین مقاصد چار تھے۔
☆ غذائوں کی معالجاتی خصوصیات کو اجاگر کرنا اور زندگی میں بنیادی غذائی تبدیلیاں لاکر انسان کو بیماریوں کے مقابل طاقتور بنانا جو فعلیاتی نظام استعمال میں خرابی یا جراثیم و دیگر حادثات سے وجود میں آتی ہیں۔

Why is a personalized diet important?

We all know our health is influenced by what we eat, drink and other well-known lifestyle choices that we make. The latest scientific research shows that for each of us these choices can have greatly differing effects on our health. Small differences in your genes influence how well your body metabolizes foods, utilizes nutrients and excretes damaging toxins, all of which can affect your general state of health. By finding out if you have any

of these variations; you can modify your diet and lifestyle choices to achieve optimum nutrition and health. For example, if some of your genes place you at risk for heart disease, modifying your diet and exercise habits now will decrease the chance of the disease developing. If your body isn't efficient with B vitamins, an important factor in skin renewal, a modified diet or daily supplement can provide you with the proper amount for healthy skin.